Dans la même collection :

Imprimé en Italie

3

Le Poulet

Les Cahiers de Cuisine

Le Poulet



Offert par **felix potin**

Les Cahiers de Cuisine

Collection dirigée par
Sabina de Balkany

Ouvrage rédigé par
Valérie-Anne Létoile

avec la collaboration de
Colette Berthelin

Réalisation :
Béatrice Sturm
Diane d'Halloy

Les proportions indiquées dans les recettes sont calculées pour 4 personnes.

76, bd Saint-Germain 75005 Paris

Recettes proposées par

Valérie-Anne Létoile

Le Poulet

Editions Valber

COQ AU VIN

Préparation : *30 mn* **Cuisson** : *1 h 30*

1. Faites chauffer 50 g de beurre dans une cocotte ; dès qu'il mousse, ajoutez les morceaux de coq. Salez et poivrez et laissez dorer à feu moyen de tous les côtés.
2. Pendant ce temps, coupez le lard en petits dés ; mettez-les dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition, et laissez blanchir 5 mn ; égouttez-les.
3. Epluchez les oignons. Retirez les morceaux de coq et réservez-les au chaud. Mettez dans la cocotte les oignons et les lardons, et laissez rissoler pendant 10 mn environ, en remuant fréquemment.
4. Remettez les morceaux de coq dans la cocotte, ajoutez le marc ; chauffez et flambez le tout. Mouillez avec le Bourgogne, de façon à bien couvrir les morceaux. Salez et poivrez, ajoutez une gousse d'ail épluchée et un bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter pendant une heure.
5. 15 mn avant la fin de la cuisson, malaxez 20 g de beurre avec une cuillerée à soupe de farine (beurre manié). Passez le foie à la moulinette ou au mixer, mélangez-le au beurre manié, ajoutez 2 cuillerées à soupe de sauce chaude en battant, puis versez le tout dans une cocotte en remuant. Laissez épaissir un peu et servez.

recette classique

Ingrédients et matériel	
1 jeune coq de 1,2 kg coupé en morceaux *75 cl de Bourgogne felix potin* *100 g de lard maigre demi-sel* *1 gousse d'ail* *1 verre à liqueur de marc de Bourgogne* *10 petits oignons blancs* *1 bouquet garni* *50 g de beurre*	*Sel, poivre* **Pour la sauce** *20 g de beurre* *1 cuillerée à soupe de farine* *Le foie du coq* **Matériel** *1 cocotte* *1 moulinette ou mixer*



Conseil : *dans la recette traditionnelle, la sauce est liée au sang de coq.*
Vin : *Bourgogne.*

POULARDE EN GELÉE

Préparation : *1 h* **Cuisson** : *1 h*

1. Salez et poivrez l'intérieur de la poularde. Faites fondre 60 g de beurre dans une cocotte et mettez-y la poularde à dorer. Ajoutez le vin blanc sec, couvrez et laissez cuire 1 h à feu très modéré.

2. Retirez la cocotte du feu et laissez tiédir la poularde dans son jus ; puis débarrassez-la de sa peau. Désossez-la et posez les morceaux de chair à plat, les uns à côté des autres, sur votre plat long.

3. Délayez la gelée en poudre dans un peu d'eau (reportez-vous aux indications inscrites sur l'emballage). Passez le jus de cuisson, laissez tiédir et dégraissez-le, ajoutez la gelée et le Cognac. Laissez refroidir au réfrigérateur.

4. Prélevez une partie de cette gelée, faites-la fondre à feu très doux et enduisez-en au pinceau les morceaux de poularde, deux fois en mettant au réfrigérateur entre deux applications. Mettez au frais jusqu'au lendemain.

5. Faites à nouveau fondre la gelée qui reste et remplissez le plat. Laissez refroidir au réfrigérateur jusqu'à ce que la gelée ait bien pris. Pour servir, démoulez la poularde en gelée sur le plat de service. Passez rapidement le fond du plat dans l'eau très chaude pour vous aider à démouler.

Ingrédients et matériel	
1 poularde de 1,2 kg bridée *1 verre de vin blanc sec felix potin* *60 g de beurre* *1 cuillerée à soupe de Cognac* *2 cuillerées à soupe de gelée en poudre* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte* *1 pinceau* *1 plat long et à bords hauts de 4 cm environ*



Conseil : *ce plat se conserve très bien au réfrigérateur pendant quelques jours.*
Vin : *Entre-Deux-Mers.*

POULE AU POT

Préparation : *30 mn* **Cuisson** : *1 h 30*

1. Vous pouvez préparer une farce en mélangeant le foie, le cœur et les poumons de la poule hachés, 75 g de jambon haché, 1 petite tasse de mie de pain trempée dans du lait, 1 échalote, l'œuf, sel et poivre. Remplissez-en la poule avant de la cuire.

2. Mettez dans une marmite la poule avec ses abattis et les os de veau. Couvrez largement d'eau froide. Amenez à ébullition et écumez.

3. Pendant ce temps, faites brunir au four 2 oignons. Ils donneront goût et couleur au bouillon. Lorsqu'ils sont bruns (comptez 10 mn à four très chaud), piquez-les d'un clou de girofle chacun, et ajoutez-lez dans la marmite.

4. Lavez et épluchez les légumes : poireaux, céleri, carottes, navets. Mettez-les entiers dans la marmite. Ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez.

5. A partir de l'ébullition, laissez cuire à petits bouillons pendant environ 1 h 30.

6. Servez la poule entourée des légumes. Si vous l'avez farcie, découpez la farce en tranches. Présentez également une tasse de bouillon par personne.

Ingrédients et matériel	
1 jolie poule de 1,5 kg, préparée par le volailler, avec ses abattis (cou et pattes) et son foie *750 g d'os de veau sans moelle* *1 pied de céleri* *2 navets* *3 petits poireaux* *4 carottes* *2 oignons* *2 clous de girofle*	*Bouquet garni, sel, poivre* *Farce facultative (voir ci-contre)* **Matériel** *1 marmite* *1 mixer (facultatif)*



Conseil : *accompagnez également de condiments : gros sel, moutarde, cornichons, etc.*
Vin : *Côtes-du-Rhône.*

POULET AU BLANC

Préparation : *10 mn* **Cuisson** : *1 h 30*

1. Pressez le citron pour en extraire le jus. Faites couler de l'eau à l'intérieur du poulet pour enlever toute trace de sang. Egouttez-le, et passez-le entièrement au jus de citron.
2. Dans la cocotte, faites chauffer le beurre. Ajoutez la farine, et remuez pour qu'ils se mélangent. Laissez cuire 2 mn à feu doux, sans laisser prendre couleur. Mouillez avec deux verres d'eau, et portez à ébullition. Assaisonnez d'une pincée de muscade râpée, sel et poivre.
3. Mettez le poulet dans la cocotte. Mouillez de vin blanc jusqu'à ce que le poulet soit juste recouvert. Ajoutez le bouquet garni, et laissez mijoter à petit feu pendant 1 h 15.
4. Au moment de servir, mélangez dans un bol le jaune d'œuf et la crème fraîche. Enlevez le poulet de la cocotte, et gardez-le au chaud. Retirez le bouquet garni de la cocotte. Liez la sauce de cuisson avec le mélange de crème fraîche et de jaune d'œuf. Goûtez, et rectifiez l'assaisonnement.
5. Découpez le poulet. Disposez-le dans un plat creux. Arrosez d'une moitié de la sauce, et servez le reste en saucière.

recette classique

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg bridé par le volailler *100 g de crème fraîche* *1 œuf* *1 citron* *2 cuillerées à soupe de farine* *2 cuillerées à soupe de beurre* *2 dl de vin blanc sec felix potin* *Bouquet garni*	*Muscade* *Sel, poivre* **Matériel** *1 cocotte* *1 presse-citron*



Conseil : *accompagnez ce plat délicat de riz créole ou de pommes de terre à l'anglaise.*
Vin : *Muscadet de Sèvres et Maine.*

POULET AU CITRON

Préparation : *15 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Frottez les morceaux de poulet avec un demi-citron, en insistant bien pour les imprégner. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, et faites dorer les morceaux de poulet pendant 15 mn. Tournez-les plusieurs fois pour qu'ils dorent bien de tous les côtés.
2. Dénoyautez les olives. Plongez-les pendant quelques instants dans de l'eau bouillante, et égouttez-les. Pelez la tomate, après l'avoir plongée quelques secondes à l'eau bouillante. Coupez sa chair en dés grossiers. Epluchez les oignons, et coupez-les en quatre.
3. Pressez le deuxième citron. Ajoutez son jus dans la cocotte. Mettez-y également la tomate, les oignons et les olives. Salez et poivrez. Couvrez, et laissez cuire à feu doux pendant 45 mn.

recette classique

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg coupé en morceaux *2 citrons* *1 tomate* *4 gros oignons* *250 g d'olives vertes felix potin* *3 cuillerées à soupe d'huile d'olive* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte* *1 dénoyauteur*



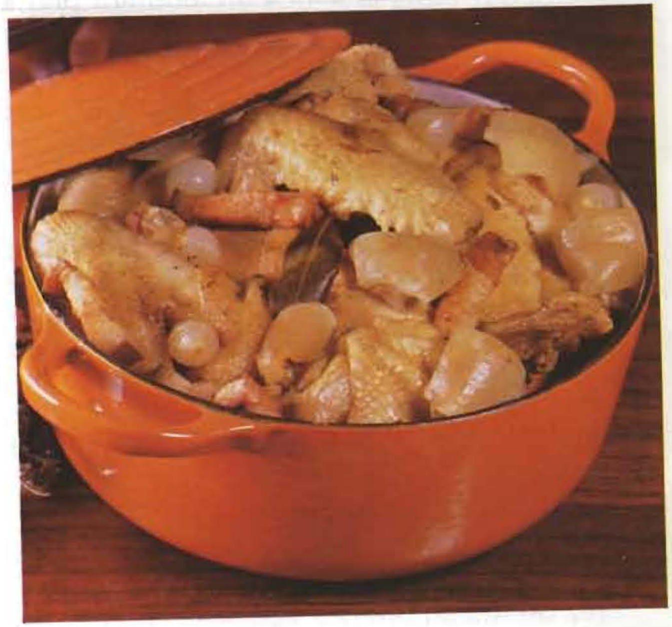
Conseil : *servez dans un plat à tajine ou une cocotte en terre.*
Vin : *Rosé d'Anjou.*

POULET COCOTTE

Préparation : *25 mn* **Cuisson :** *1 h*

1. Faites chauffer votre four à 220 °C (thermostat 7).
2. Epluchez la gousse d'ail. Ecrasez-la avec la moitié du beurre, sel et poivre. Faites fondre doucement dans le fond de la cocotte.
3. Coupez le lard de poitrine en lardons. Faites-les blanchir : mettez-les dans une casserole d'eau froide que vous porterez à ébullition. Laissez bouillir 5 mn. Egouttez les lardons, puis faites-les dorer dans une poêle.
4. Faites fondre le reste du beurre dans une cocotte allant au four. Faites dorer les morceaux de poulet, sans brûler le beurre. Surveillez-les et retournez-les pendant cette opération qui peut durer 15 mn.
5. Pendant ce temps, épluchez les légumes (oignons et carottes) et coupez-les en dés. Faites chauffer de l'huile dans une sauteuse et faites-y dorer rapidement les légumes. Egouttez-les et versez-les dans la cocotte. Ajoutez les lardons, le bouquet garni. Salez, poivrez. Mouillez d'un demi-verre d'eau.
6. Mettez la cocotte dans le four préchauffé à 220 °C (thermostat 7). Laissez cuire environ 1 h, en remuant légumes et morceaux de poulet pendant la cuisson.
7. Pour servir, disposez les morceaux de poulet dans le plat de service avec la sauce.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1 kg environ coupé en morceaux *200 g de lard de poitrine demi-sel* *4 carottes* *200 g de petits oignons* *1 gousse d'ail* *2 cuillerées à soupe d'huile* *2 cuillerées à soupe de beurre felix potin* *Bouquet garni (persil, thym, laurier)*	*Sel, poivre* *1/2 verre d'eau* **Matériel** *1 cocotte allant au four* *1 sauteuse*



Conseil : *les lardons doivent être bien croustillants avant que ne commence la cuisson en cocotte.*
Vin : *Beaujolais.*

POULET À L'ESTRAGON

Préparation : *10 mn* **Cuisson** : *30 mn*

1. Coupez votre poulet, ou demandez à votre volailler de le découper. Farinez rapidement les morceaux de poulet. Faites chauffer un peu de beurre dans une casserole, et faites dorer les morceaux, environ 30 secondes sur chaque face. Sortez-les de la casserole.
2. Baissez un peu le feu, et ajoutez le reste de la farine dans la casserole. Tournez pour que beurre et farine se mélangent. Allongez alors la sauce en ajoutant peu à peu et toujours en tournant le vin blanc, et 2 dl d'eau. Portez à ébullition.
3. Quand la sauce bout, salez-la, et ajoutez l'estragon haché. Remettez les morceaux de poulet, et laissez cuire à frémissement pendant 15 mn.
4. Au bout de 15 mn de cuisson, sortez les blancs de la casserole. Vérifiez leur degré de cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. S'ils sont cuits, réservez-les au chaud. S'ils ne sont pas cuits, remettez-les un peu. Laissez cuire les cuisses 5 bonnes mn de plus. Sortez-les à leur tour de la casserole, et réservez-les.
5. Versez la crème fraîche dans la casserole. Goûtez, et rectifiez l'assaisonnement. Mélangez bien, portez à ébullition, et sortez du feu au premier bouillon. Nappez les morceaux de poulet de sauce, et servez.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,5 kg *40 g de beurre* *40 g de farine* *1 dl de vin blanc sec felix potin* *1 cuillerée à soupe d'estragon haché* *2 cuillerées à soupe de crème fraîche* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 casserole*



Conseil : *les blancs de poulet étant plus secs que les cuisses, il faut les cuire moins longtemps.*
Vin : *Côtes de Provence rouge.*

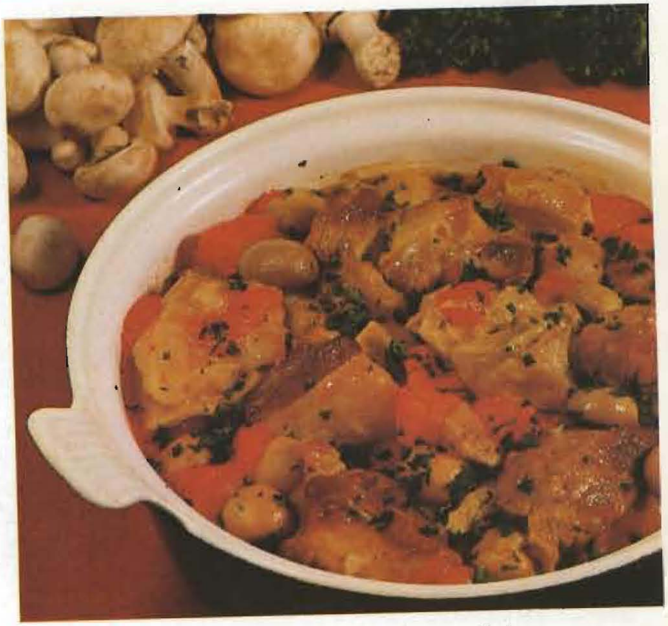
POULET MARENGO

Préparation : *25 mn* **Cuisson :** *1 h 30 environ*

1. Dénoyautez les olives et mettez-les à dessaler dans de l'eau tiède pendant 1 bonne heure.
2. Faites dorer les morceaux de poulet avec l'huile dans une sauteuse ; salez et poivrez. Menez la cuisson à petit feu pendant 40 mn. Egouttez ensuite les morceaux et réservez-les au chaud.
3. Faites fondre les tomates en raclant le fond de la sauteuse avec une spatule en bois pour recueillir les sucs de viande caramélisés. Si vous utilisez des tomates fraîches prenez soin de les peler en les plongeant quelques secondes à l'eau bouillante. Ajoutez ensuite les champignons coupés en lamelles fines, les olives, le vin blanc et le concentré de tomate. Rectifiez l'assaisonnement. Laissez mijoter le tout jusqu'à ce que la sauce épaississe et prenne la consistance d'une crème.
4. Pendant ce temps, châtrez les écrevisses, pochez-les. Laissez-les cuire environ 10 mn, puis sortez-les et égouttez-les. Faites sauter les croûtons au beurre.
5. Enfin, lorsque le poulet est cuit, faites frire les 4 œufs. Dressez le poulet en sauce au milieu d'un plat creux. Entourez des écrevisses en alternant avec les œufs frits posés sur un croûton.

recette classique

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg coupé en morceaux par votre volailler *2 tomates bien mûres ou 3 tomates en conserve avec leur jus* *1 cuillerée à soupe de concentré de tomate* *130 g de champignons de Paris* *1/2 gousse d'ail* *16 olives vertes*	*2 dl de vin blanc sec* *2 cuillerées à soupe d'huile d'olive felix potin* *Sel, poivre* *4 écrevisses* *4 œufs* *4 croûtons* **Matériel** *1 dénoyauteur* *1 sauteuse* *1 poêle* *1 plat de service*



Conseil : *comme sur notre photo, faites une version simplifiée en supprimant écrevisses et croûtons.*

Vin : *Bordeaux blanc.*

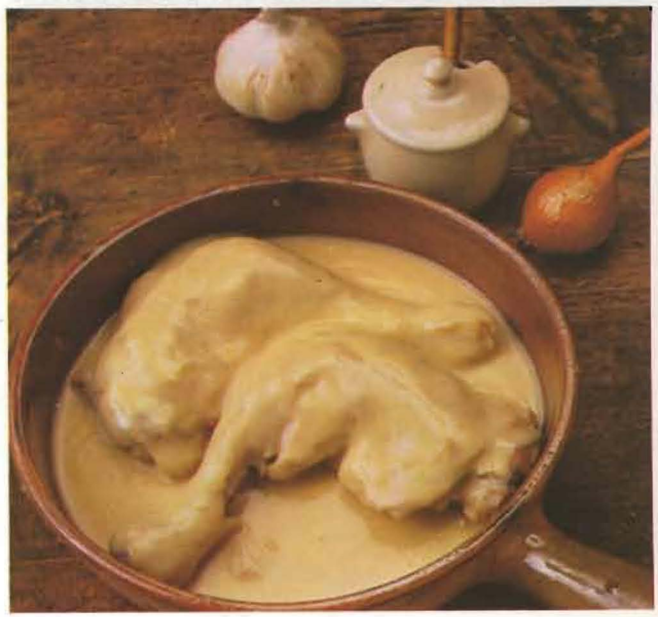
POULET À LA MOUTARDE

Préparation : *5 mn* **Cuisson** : *30 mn*

1. Demandez à votre volailler de découper le poulet, ou coupez-le vous-même en morceaux. Mettez l'huile dans la cocotte, et faites-la chauffer. Pendant ce temps, salez et poivrez les morceaux de poulet. Faites-les dorer dans la cocotte de tous les côtés, pendant 5 bonnes mn. Sortez-les, et mettez-les de côté.
2. Epluchez et hachez très fin ail et échalotes. Faites-les dorer dans la cocotte environ 30 sec.
3. Versez la farine dans la cocotte, et mélangez pour éviter la formation de grumeaux. Salez généreusement, et arrosez de 2 dl d'eau, tout en tournant. Remettez les morceaux de poulet dans la cocotte. A ébullition, couvrez, et laissez cuire à feu doux 20 mn. Sortez les blancs, puis les cuisses, et disposez-les sur le plat de service.
4. Dans un bol, fouettez ensemble la moutarde et les 2 jaunes d'œufs. Versez le mélange, toujours en fouettant, dans la cocotte hors du feu. Versez la sauce à travers le chinois sur les morceaux de poulet, et servez.

recette classique

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1 kg *2 échalotes* *2 gousses d'ail* *2 cuillerées à soupe d'huile felix potin* *2 cuillerées à soupe de farine* *1 cuillerée à soupe de moutarde* *2 jaunes d'œufs* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 chinois* *1 cocotte*



Conseil : *quand vous liez la sauce avec les jaunes d'œufs, veillez à ce qu'elle ne soit pas bouillante.*
Vin : *Juliénas.*

POULET AU RIZ

Préparation : *25 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Faites rôtir le poulet : enduisez-le de beurre. Salez et poivrez-le. Enfournez-le à mi-hauteur dans un four chaud (220 °C, thermostat 7). Laissez-le cuire environ 1 h, en le retournant au moins deux fois.
2. Mesurez le volume du riz à l'aide d'un bol. Versez 1 fois 1/2 ce volume dans une casserole. Portez à ébullition. Pendant ce temps, faites sauter le riz au beurre dans une sauteuse. Versez doucement l'eau bouillante dans la sauteuse. Salez, poivrez et laissez cuire environ 25 mn. Quand le riz a absorbé toute l'eau, arrêtez sa cuisson.
3. Lavez le poivron. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les pépins et détaillez la chair en rectangles. Faites cuire le poivron à l'eau bouillante salée pendant 10 mn. Faites cuire de même les petits pois.
4. Quand le poulet est cuit, posez-le sur le plat de service. Déglacez le plat de cuisson ou la lèchefrite du four avec le Porto. Ajoutez la crème fraîche et donnez un bouillon.
5. Mélangez le riz, le poivron et les petits pois. Arrosez d'un peu de sauce. Servez le poulet entouré du riz avec le reste de la sauce en saucière.

recette classique

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *200 g de riz felix potin* *50 g de petits pois* *1 poivron rouge* *180 g de beurre* *2 cuillerées à soupe de crème fraîche* *1 verre à liqueur de Porto* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 sauteuse*



Conseil : *les petits pois et le poivron agrémentent la recette, mais ils ne sont pas obligatoires.*
Vin : *Bordeaux rouge.*

POULET SAUTÉ CHASSEUR

Préparation : *25 mn* **Cuisson** : *35 mn*

1. Pelez les oignons. Faites chauffer 25 g de beurre dans une petite casserole. Mettez-y les oignons, et laissez-les rissoler doucement. Surveillez-les, sortez-les du feu quand ils sont cuits.
2. Découpez le poulet. Salez et poivrez les morceaux. Faites chauffer 2 cuillerées d'huile et 25 g de beurre dans une sauteuse. Faites revenir les morceaux de poulet, à feu moyen. Sortez les ailes au bout de 10 mn, et les cuisses au bout de 15 mn.
3. Lavez et émincez les champignons. Remettez un peu d'huile dans la sauteuse, et jetez-y les champignons. Faites-les sauter jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson. Hachez finement l'échalote. Ajoutez-la dans la sauteuse. Saupoudrez de farine. *Salez, poivrez, mélangez et faites roussir.*
4. Versez le Cognac dans la sauteuse, et faites-le flamber.
5. Mouillez avec le vin blanc et autant d'eau. Pelez une tomate et épépinez-la. Coupez la chair en dés. Mettez-les dans la cocotte, et laissez bouillir 5 mn. Remettez les cuisses de poulet. Attendez encore 5 mn, et ajoutez enfin les ailes pour qu'elles se réchauffent.
6. Dressez les morceaux de poulet et les champignons sur un plat. Entourez des oignons. Si nécessaire, faites réduire un peu la sauce, et finissez-la en incorporant 30 g de beurre frais.

recette classique

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *80 g de beurre* *3 cuillerées à soupe d'huile* *150 g de champignons de Paris* *1 cuillerée à soupe de farine* *5 cl de vin blanc sec felix potin* *1 verre à liqueur de Cognac*	*1 échalote* *1 belle tomate* **Matériel** *1 sauteuse* *1 couvercle*



Conseil : *dans cette recette les champignons en conserve conviennent très bien.*
Vin : *Corbières.*

CROQUETTES DE POULET

Préparation : *10 mn* **Cuisson** : *40 mn*

1. Préparez une purée de pommes de terre. Epluchez et lavez-les. Coupez-les en quatre. Mettez-les dans une casserole d'eau salée. Portez à ébullition et laissez cuire 30 mn. En fin de cuisson, égouttez les pommes de terre, et réduisez-les en purée. Faites bouillir le lait, ajoutez-le aux pommes de terre. Incorporez le beurre, salez et poivrez.
2. Hachez la chair de poulet. Mélangez-la à la purée. Ajoutez le fromage râpé et la crème fraîche. Goûtez, et rectifiez l'assaisonnement.
3. Battez l'œuf en omelette dans une assiette creuse. Versez la chapelure dans une autre. Formez de petites galettes de purée de pommes de terre et de poulet. Passez-les successivement dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
4. Faites chauffer du beurre dans une poêle. Faites dorer ces galettes dans la poêle, puis égouttez-les et rangez-les dans un plat de service chaud. Servez immédiatement.

recette économique

Ingrédients et matériel	
100 g de restes de poulet *50 g de gruyère râpé* *2 cuillerées à soupe de crème fraîche felix potin* *1 œuf* *75 g de chapelure* *75 g de beurre* *Sel, poivre* **Pour la purée** *300 g de pommes de terre* *15 cl de lait* *15 g de beurre*	**Matériel** *1 poêle* *1 presse-purée ou 1 mixer*



Conseil : *si vous choisissez de la purée instantanée, préparez une purée épaisse.*
Vin : *Coteaux du Libron rouge.*

GRATIN DE POULET

Préparation : *15 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Faites rôtir le poulet : préchauffez votre four à 220 °C (thermostat 7). Badigeonnez le poulet de beurre. Salez et poivrez-le. Mettez-le dans la lèchefrite du four à mi-hauteur. Laissez-le cuire doucement pendant 45 mn, en le retournant au moins deux fois, et en l'arrosant.
2. 20 mn avant la fin de la cuisson du poulet, préparez une sauce Mornay : faites fondre 50 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine, et remuez. Faites cuire un instant à feu très doux. Quand le mélange est mousseux, sortez-le du feu. Faites bouillir le lait, et versez-le dans la casserole sur la farine, en fouettant au fouet à sauce. Salez et poivrez, ajoutez les jaunes d'œufs. Fouettez encore jusqu'à ce que vous obteniez la consistance d'une crème légère. Ajoutez alors le gruyère et une pincée de muscade râpée.
3. Sortez le poulet du four, et faites chauffer le gril. Découpez le poulet, et disposez-le dans un plat allant au four. Nappez de sauce. Mettez le plat au four, plutôt dans la partie haute. Laissez gratiner 10 mn et servez.

recette économique

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg bridé *30 g de beurre* **Pour la sauce** *50 g de beurre* *3 cuillerées à soupe de farine* *1/2 l de lait* *2 jaunes d'œufs* *50 g de gruyère râpé felix potin* *Muscade* *Sel, poivre*	**Matériel** *Fouet à sauce* *1 plat allant au four*



Conseil : *accompagnez de pâtes au beurre (spaghetti, macaroni...).*
Vin : *Vin de Pays de l'Aude.*

POULET DE 19 h 45

Préparation : *5 mn* **Cuisson** : *30 mn*

1. Si vous n'avez pas demandé à votre volailler de découper le poulet, faites-le vous-même. Choisissez une cocotte dans laquelle vous pouvez ranger les morceaux de poulet au fond sans qu'ils se chevauchent trop. Faites chauffer le beurre et l'huile dans cette cocotte. Rangez les morceaux de poulet sur le beurre grésillant. Salez et poivrez. Faites-les dorer des 2 côtés, environ 5 mn sur chaque face. Couvrez, et laissez cuire à feu moyen.

2. Sortez les blancs et les ailes au bout de 10 mn. Attendez encore de 5 à 8 mn pour les cuisses. Vérifiez la cuisson des ailes et des cuisses avec la pointe d'un couteau. Le jus qui perle doit être incolore. Mettez les morceaux de poulet de côté, au chaud.

3. Laissez refroidir un peu le jus de cuisson dans la cocotte. Retirez autant de graisse que possible. Elle durcit à la surface du jus. Versez la crème fraîche dans la cocotte. Grattez bien le fond pour récupérer tous les sucs de cuisson. Portez à ébullition en tournant pour que la sauce se lie. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Nappez les morceaux de sauce et versez. Vous pouvez aussi servir la sauce à côté, en saucière.

recette économique

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *25 g de beurre* *2 cuillerées à soupe d'huile felix potin* *100 g de crème fraîche* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte*



Conseil : *accompagnez de pâtes, de riz, ou, si vous êtes vraiment pressés, de chips.*
Vin : *Côtes du Ventoux.*

POULET AUX OIGNONS

Préparation : *20 mn* **Cuisson** : *40 mn*

1. Pelez les carottes. Lavez-les. Coupez-les en rondelles. Lavez la branche de céleri et coupez la tige en rondelles. Pelez les oignons, et coupez-les également en rondelles.
2. Faites fondre le beurre dans une cocotte. Ajoutez les oignons, que vous ferez fondre à petit feu. Quand ils deviennent translucides, au bout de 10 mn environ, ajoutez les carottes et le céleri. Salez, couvrez, et laissez cuire.
3. Demandez à votre volailler de couper le poulet, ou faites-le vous-même. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, et faites revenir les morceaux de poulet, préalablement salés et poivrés. Laissez-les cuire environ 8 mn sur chaque face.
4. Sortez les morceaux de poulet de leur cocotte, et mettez-les dans celle qui contient les légumes. Laissez cuire doucement.
5. Déglacez la cocotte de cuisson du poulet au vinaigre. Grattez bien le fond pour récupérer tous les sucs de la volaille. Versez cette sauce sur les légumes et les morceaux de poulet. Tournez. Dressez sur un plat creux, et servez.

recette économique

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *2 gros oignons* *2 carottes* *1 branche de céleri* *3 cuillerées à soupe d'huile* *50 g de beurre felix potin* *1 cuillerée à soupe* *de vinaigre de vin* *Sel, poivre*	**Matériel** *2 cocottes*



Conseil : *vous pouvez également caraméliser les oignons en les faisant cuire dans du vinaigre.*
Vin : *Minervois.*

POULET DE PRINTEMPS

Préparation : *15 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Faites chauffer un peu de beurre au fond d'une cocotte. Faites dorer à feu moyen le poulet sur toutes ses faces, sans brûler le beurre. Au bout de 10 mn environ, sortez le poulet de la cocotte, et jetez le beurre de cuisson.

2. Epluchez et hachez les oignons. Remettez un peu de beurre dans la cocotte, et faites-y fondre doucement les oignons. Remettez le poulet. Versez le Cognac au fond de la cocotte et flambez. Salez et poivrez le poulet. Couvrez la cocotte, et laissez cuire à feu doux pendant 1 h environ.

3. Pendant la cuisson du poulet, préparez la garniture. Faites cuire les petits pois à l'eau bouillante, assaisonnés de sel et d'un morceau de sucre. Comptez environ 20 mn pour des petits pois frais. Gardez-les au chaud.

4. Quand le poulet est cuit, découpez-le et disposez les morceaux sur le plat de service. Entourez-les des petits pois égouttés.

5. Dégraissez le jus de cuisson du poulet. Ajoutez-lui le jus de découpage. Hors du feu, incorporez le reste de la crème fraîche en fouettant. Assaisonnez de quelques gouttes de citron. Servez la sauce à part, en saucière.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg préparé par le volailler *600 g de petits pois* *125 g de crème fraîche felix potin* *75 g de beurre* *3 oignons* *1/2 citron* *1/2 verre à alcool de Cognac* *1 morceau de sucre* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte* *1 sauteuse* *1 casserole* *1 fouet électrique (facultatif)*



Conseil : *montez la crème avant de l'incorporer à la sauce, qui n'en sera que plus légère.*
Vin : *Coteaux du Libron rosé.*

POULET EN PAPILLOTES

Préparation : *10 mn* **Cuisson** : *35 mn*

1. Demandez à votre volailler de découper le poulet, ou coupez-le vous-même en morceaux. Salez et poivrez chaque morceau. Faites chauffer à feu doux, dans une poêle, le beurre et l'huile. Quand ils sont fondus et chauds, posez les morceaux de poulet, et faites-les dorer doucement, sur toutes les faces. Comptez 1/4 h pour cette opération.

2. Pendant que les morceaux de poulet dorent, faites fondre le bouillon de poule dans 1/4 l d'eau bouillante.

3. Découpez de grands carrés de papier d'aluminium. Déposez un morceau de poulet doré sur chaque carré de papier. Saupoudrez d'herbes de Provence. Commencez à fermer les papillottes. Avant de les fermer complètement, versez 2 cuillerées à soupe de bouillon dans chacune.

4. Faites chauffer votre four à 220 °C (thermostat 7). Fermez hermétiquement les papillottes et mettez-les au four pour 20 mn.

recette économique

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *2 cuillerées à soupe d'huile* *50 g de beurre felix potin* *1/2 cube de bouillon* *de poule concentré* *Herbes de Provence* *Sel, poivre*	**Matériel** *Papier d'aluminium* *1 poêle*



Conseil : *accompagnez de pommes de terre cuites au four en papillotes.*
Vin : *Vin de Pays de l'Hérault.*

POULET RÔTI

Préparation : *5 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Allumez votre four pour le préchauffer (220 °C, thermostat 7/8). Si votre poulet n'est pas bridé par le volailler, attachez-lui le bout des patttes et les ailes le mieux possible à l'aide d'une ficelle de cuisine.
2. Salez et poivrez l'intérieur du poulet. Glissez une grosse noix de beurre, quelques brins de thym et feuilles d'estragon à l'intérieur. Badigeonnez le poulet avec le reste du beurre, salez et poivrez.
3. Posez le poulet dans un plat allant au four, couché sur le côté. Mettez le plat dans le four à mi-hauteur, et laissez cuire environ 1 h. En cours de cuisson, retournez le poulet de l'autre côté, et sur le dos pour qu'il cuise uniformément.
4. Vérifiez la cuisson du poulet en le piquant avec une grande fourchette, la croupe vers le bas. Si le jus qui s'écoule est rose, le poulet n'est pas cuit. Quand il est cuit, le jus est transparent.
5. Quand le poulet est cuit, retirez-le du plat. Découpez-le. Pendant ce temps, faites chauffer votre plat de service. Disposez les morceaux de poulet sur le plat chaud. Délayez le jus de cuisson resté dans le plat de cuisson avec quelques cuillerées d'eau bouillante. Grattez le fond du plat pour récupérer les sucs. Portez le jus à ébullition, et versez-le dans une saucière.

recette économique

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg préparé et bridé *30 g de beurre* *Estragon, thym* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 plat allant au four*



Conseil : *accompagnez de pommes sautées, de maïs, de riz, de petits pois...*
Vin : *Beaujolais.*

POULET AU SEL

Préparation : *10 mn* **Cuisson** : *1 h 15*

1. Faites chauffer votre four à 200 °C (thermostat 9-10).

2. Videz et bridez le poulet, en supprimant le bout des pattes. Couvrez de papier d'aluminium l'intérieur d'une grande cocotte. Versez une bonne couche de sel, au fond de cette cocotte. Posez le poulet sur le sel au centre de la cocotte. Mettez-le sur la poitrine. Recouvrez-le complètement et largement de sel. Refermez le papier d'aluminium pour bien clore le tout. La couche de sel doit avoir environ 1 cm d'épaisseur tout autour du poulet.

3. Mettez la cocotte à four très chaud, au maximum, pendant 1 h 15.

4. Pour servir, sortez le bloc de sel de la cocotte. Enlevez le papier d'aluminium, et posez le bloc de sel sur le plat de service ou sur une planche à découper. Brisez le bloc de sel devant les convives. Le poulet doit être doré à point. Si votre four ne chauffe pas très fort, laissez le poulet un peu plus longtemps.

Ingrédients et matériel	
1 beau poulet de 1,4 kg *(de Bresse de préférence)* *4 kg de sel marin (gris)*	**Matériel** *1 cocotte* *papier d'aluminium*



Conseil : *voici une recette simple et économique qui fait beaucoup d'effet et est délicieuse.*
Vin : *Bordeaux.*

COQ À L'AIL

Préparation : *15 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Salez et poivrez l'extérieur du poulet. Ouvrez le croupion du poulet. Salez et poivrez. Versez la moitié du Vermouth. Bridez le poulet ou ficelez-le pour qu'il tienne bien.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans la cocotte et faites dorer le poulet en le retournant. Ecrasez les gousses d'ail. Ajoutez-les dans la cocotte, ainsi qu'une branche de thym, une feuille de laurier et un peu de fenouil. Arrosez de Vermouth et portez à ébullition.
3. A ébullition, couvrez la cocotte et mettez-la à four chaud (240 °C, thermostat 8) pour 1 h.
4. Servez dans la cocotte de cuisson.

recette régionale

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *4 gousses d'ail* *1 verre à liqueur de Vermouth* *2 cuillerées à soupe d'huile d'olive* *Thym, laurier* *Fenouil* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte* *Ficelle de cuisine*



Conseil : *l'ail cuit est digeste. Pour plus de tranquillité sur ce point, ôtez le germe.*
Vin : *Vin de Pays de l'Ile de Beauté.*

COQ À LA BIÈRE

Préparation : *10 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Coupez le coq en morceaux. Faites chauffer l'huile dans une cocotte où vous ferez revenir les morceaux de coq, salés et poivrés.
2. Epluchez et hachez les échalotes. Ajoutez-les dans la cocotte. Saupoudrez avec la farine et tournez avec une spatule en bois. Mouillez avec les deux tiers de la bière. Ajoutez bouquet garni, sel, poivre, et quelques baies de genièvre. Couvrez, et laissez cuire 1 petite heure.
3. Sortez les morceaux de coq de la cocotte, et réservez-les au chaud. Passez la sauce au chinois, remettez-la dans la cocotte et portez-la à ébullition. Ajoutez alors la crème fraîche, le reste de la bière et des baies de genièvre. Remuez au fouet. Laissez réduire un peu.
4. Faites dorer au beurre les tranches de pain de campagne. Tartinez-les de moutarde.
5. Hors du feu, ajoutez 1 cuillerée à soupe de moutarde dans la sauce. Dressez les morceaux de coq dans un plat creux, arrosez-les de sauce bien chaude, et garnissez avec les tranches de pain.

recette régionale

Ingrédients et matériel

1 petit coq de 1,5 kg
100 g d'échalotes
3 dl de bière (brune ou gueuse)
40 g de farine
1 dl d'huile
50 g de beurre
40 g de moutarde forte
1 cuillerée à soupe de baies de genièvre
4 petites tranches de pain de campagne
Bouquet garni (thym, laurier, persil)
1 dl de crème fraîche felix potin
Sel, poivre

Matériel

1 cocotte
1 chinois
1 spatule en bois
1 fouet



Conseil : *pour rester dans la tradition du Nord, accompagnez ce plat d'endives braisées.*
Vin : *la bière que vous avez choisie pour la sauce.*

POULARDE À L'ALSACIENNE

Préparation : *15 mn* **Cuisson** : *40 mn*

1. Salez et poivrez les morceaux de poulet. Faites chauffer 50 g de beurre dans une cocotte, et mettez-y les morceaux de poulet. Laissez cuire à feu doux pour qu'ils blondissent mais ne dorent pas.
2. Mouillez avec le Riesling. Ajoutez le bouquet garni, et laissez cuire à feu moyen environ 30 mn.
3. Epluchez les oignons. Faites-les blondir à feu doux dans une poêle, avec un peu de beurre. Saupoudrez-les de sucre en poudre, mouillez d'un peu d'eau, couvrez, et laissez cuire environ 10 mn à feu doux. Réservez-les au chaud.
4. Nettoyez les champignons de Paris. Enlevez les pieds terreux. Lavez les champignons. Epongez-les. Coupez-les en lamelles. Faites fondre un peu de beurre dans une poêle. Dès qu'il mousse, ajoutez les champignons. Laissez-les cuire jusqu'à évaporation de leur eau de cuisson. Gardez-les au chaud.
5. En fin de cuisson, sortez les morceaux de poulet de la cocotte, et réservez-les au chaud. Retirez le bouquet garni. Préparez un beurre manié, en mélangeant à la fourchette 30 g de beurre froid et 30 g de farine. Liez la sauce de cuisson avec ce beurre manié. Ajoutez la crème fraîche et donnez un bouillon. Servez le poulet nappé de sauce, dans un plat en terre par exemple.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg découpé *200 g de champignons de Paris* *3 dl de vin d'Alsace felix potin (Riesling de préférence)* *10 petits oignons blancs* *1 cuillerée à café de sucre en poudre* *2 cuillerées à soupe de crème fraîche* *110 g de beurre*	*30 g de farine* *Bouquet garni* *Sel, poivre* **Matériel** *1 cocotte* *1 poêle*



Conseil : *commencez par faire dorer les cuisses de poulet, plus longues à cuire que les ailes.*
Vin : *Riesling.*

POULET À LA BASQUAISE

Préparation : *30 mn*	**Cuisson** : *1 h*

1. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte. Mettez-y les morceaux de poulet. Ils doivent prendre rapidement une belle couleur rousse de tous côtés. Si votre cocotte est trop petite, faites-les dorer au fur et à mesure, et réservez-les ensuite.
2. Epépinez les poivrons. Coupez-les en morceaux. Faites-les revenir à l'huile d'olive dans une poêle.
3. Faites ensuite revenir les oignons dans la même poêle.
4. Rajoutez un peu d'huile d'olive, et faites revenir les tomates coupées en quartiers.
5. Versez tous les légumes dans la cocotte. Ajoutez le bouquet garni. Salez, poivrez. Tournez bien pour que légumes et morceaux de poulet se mélangent.
6. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 1 h. Vérifiez la cuisson, et rectifiez éventuellement l'assaisonnement. Otez le bouquet garni au moment de servir.

recette régionale

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1 kg, découpé en morceaux *4 tomates, olivettes si possible* *1 gros poivron rouge* *1 gros poivron vert* *6 oignons moyens* *Bouquet garni (thym, persil, laurier)* *4 cuillerées à soupe d'huile d'olive* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte* *1 poêle*



Conseil : *accompagnez de pâtes ou de riz.*
Vin : *Vin de Pays des Pyrénées Orientales.*

POULET DU BOCAGE

Préparation : *20 mn* **Cuisson** : *40 mn*

1. Coupez votre poulet en assez petits morceaux, ou demandez à votre volailler de le faire. Coupez par exemple les cuisses en 2.
2. Coupez le lard en petits lardons. Epluchez carottes et oignons, et coupez-les en tranches fines. Epluchez les pommes de terre, et coupez-les en dés, d'environ 2 cm de côté.
3. Faites chauffer un peu d'huile dans le fond de votre cocotte. Faites sauter les morceaux de poulet, en tournant avec un cuillère en bois, pour qu'ils dorent sur toutes leurs faces. Ajoutez les lardons, les carottes et l'oignon, et laissez cuire 10 mn.
4. Salez et poivrez. Ecrasez la gousse d'ail sans la peler, et ajoutez-la dans la cocotte. Versez aussi les dés de pomme de terre, et faites sauter 5 mn.
5. Arrosez d'un demi-verre d'eau, couvrez la cocotte et laissez finir la cuisson à feu moyen pendant 25 mn.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1 kg *80 g de lard maigre* *2 carottes* *1 oignon* *400 g de pommes de terre* *1 gousse d'ail* *3 cuillerées à soupe d'huile* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte*



Conseil : *vous pouvez appliquer cette recette aux ailerons de poulet, si vous en avez en reste.*
Vin : *Bordeaux.*

POULET FERMIER À LA CRÈME

Préparation : *25 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Découpez le poulet en morceaux. Salez et poivrez-les. Faites chauffer 30 g de beurre et 2 cuillerées d'huile dans une cocotte. Mettez les morceaux de poulet à dorer dans la cocotte, à feu moyen.
2. Pendant ce temps, coupez le lard en lardons. Nettoyez les champignons de Paris. Lavez-les, essuyez-les. Coupez-les en lamelles. Arrosez-les de jus de citron. Epluchez et hachez les échalotes.
3. Mettez les lardons à fondre, sans graisse, dans une poêle à feu doux, puis égouttez-les et mettez-les de côté. Ajoutez de l'huile si nécessaire. Faites cuire ensuite dans la poêle champignons et échalotes jusqu'à ce que l'eau de cuisson soit évaporée. Salez et poivrez.
4. Ajoutez dans la cocotte les lardons, les champignons et les échalotes. Mouillez avec le vin blanc et laissez cuire à couvert sur feu moyen environ 35 mn.
5. Préparez un beurre manié en mélangeant 30 g de farine et autant de beurre. Faites chauffer un plat de service creux.
6. Lorsque les morceaux de poulet sont cuits, disposez-les dans le plat de service chaud. Videz la graisse de la cocotte et versez-y la crème fraîche. Incorporez le beurre manié, et laissez épaissir à feu vif sans cesser de tourner. Vérifiez l'assaisonnement. Nappez les morceaux de poulet de cette sauce et servez aussitôt.

Ingrédients et matériel	
1 poulet fermier de 1,2 kg *3 échalotes* *100 g de lard de poitrine fumé* *300 g de champignons de Paris* *1/2 citron* *2 verres de vin blanc sec felix potin* *2 dl de crème fraîche* *60 g de beurre* *30 g de farine*	*2 cuillerées à soupe d'huile* *Sel, poivre* **Matériel** *1 cocotte* *1 poêle* *1 plat de service creux*



Conseil : *en accompagnement, vous servirez un riz créole.*
Vin : *Bourgogne.*

POULET GASTON-GÉRARD

Préparation : *5 mn* **Cuisson :** *1 h*

1. Demandez à votre volailler de découper votre poulet, ou faites-le vous-même. Faites chauffer beurre et huile dans le fond d'une cocotte. Faites revenir les morceaux de poulet sur toutes leurs faces. Ils doivent être bien dorés. Salez et poivrez, saupoudrez d'une pincée de paprika, couvrez, et laissez cuire à petit feu pendant 20 mn.
2. Sortez les morceaux de poulet de la cocotte. Versez les 2/3 du fromage râpé dans la cocotte, et faites le fondre sans le faire brûler. Mouillez ensuite en tournant pour que se forme une pâte homogène avec le vin blanc. Ajoutez la moutarde et la crème fraîche. Portez à ébullition.
3. Disposez les morceaux de poulet sur un plat à gratin. Faites chauffer votre four (240 °C, thermostat 8). Versez la sauce bouillante sur les morceaux de poulet. Saupoudrez de chapelure et du reste d'emmental râpé. Enfournez et faites gratiner 15 mn. Servez dans le plat de cuisson.

Ingrédients et matériel

1 poulet de 1 kg
150 g d'emmental râpé felix potin
2 dl de vin blanc sec
300 g de crème fraîche épaisse
1 cuillerée à café de moutarde
2 cuillerées à soupe de chapelure
Paprika
30 g de beurre
1 cuillerée à soupe d'huile
Sel, poivre

Matériel :
1 plat à gratin
1 cocotte



Conseil : *ce poulet dijonnais peut attendre au chaud si vous êtes en retard sur votre planning.*
Vin : *Juliénas.*

POULET VALLÉE D'AUGE

Préparation : *15 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Demandez à votre volailler de couper le poulet en morceaux, ou faites-le vous-même. Faites chauffer 100 g de beurre dans votre cocotte. Salez et poivrez les morceaux de poulet. Faites-les revenir dans la cocotte, en les retournant pour qu'ils dorent de tous les côtés.
2. A bout de 10 mn environ, couvrez la cocotte, et laissez cuire à feu doux environ 30 mn.
3. Quand le poulet est cuit, ce que vous vérifierez avec la pointe d'un couteau, faites chauffer le Calvados dans une petite casserole. Versez-le dans la cocotte et flambez. Retirez les morceaux de poulet de la casserole, et réservez-les au chaud.
4. Versez la crème fraîche dans la cocotte. Remuez, et grattez le fond de la cocotte pour bien récupérer les sucs de cuisson. Portez à ébullition, et laissez épaissir la sauce, sans cesser de la surveiller. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement. La sauce est assez épaisse lorsque vous pouvez tracer un trait dedans avec votre spatule en bois. Vous devez apercevoir le fond de la cocotte, et le trait ne doit pas se refermer trop vite.
5. Dressez les morceaux de poulet sur un plat de service chaud, nappez de la sauce et servez.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *100 g de beurre felix potin* *200 g de crème fraîche épaisse* *1 petit verre de Calvados* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte* *1 spatule en bois*



Conseil : *vous pouvez servir le poulet dans sa cocotte.*
Vin : *Cidre brut.*

CARI DE POULET

Préparation : *15 mn* **Cuisson :** *1 h*

1. Découpez votre poulet en huit morceaux. Pour ce faire, aplatissez ailes et cuisses d'un coup énergique de feuille à fendre, puis coupez-les en deux. Dans une sauteuse pouvant juste contenir ces morceaux, faites chauffer 50 g de beurre. Salez les morceaux de poulet, poivrez-les, puis rangez-les dans la sauteuse.
2. Faites colorer doucement pour que les morceaux de poulet sortent de cette cuisson dorés et moelleux. Les cuisses, plus fermes et plus épaisses cuisent de 8 à 10 mn de plus que les autres morceaux. Comptez de 30 à 45 mn de cuisson.
3. Retirez les morceaux de poulet de la sauteuse. Hachez l'oignon, faites-le blondir dans la cuisson du poulet. Ajoutez une bonne cuillerée de curry. Remuez au fouet, et liez d'un demi-litre de crème fraîche. Portez à ébullition, et faites réduire d'un cinquième.
4. Préparez un beurre manié : mélangez à la fourchette 30 g de farine et autant de beurre. Incorporez cette pommade à la sauce, et mélangez bien. Passez alors la sauce au chinois très fin.
5. Remettez le poulet dans la sauteuse et recouvrez-le de sauce. Laissez mijoter de 2 à 4 mn. C'est un maximum, au-delà il durcirait. Dressez le poulet sur un plat, ou servez-le tel quel.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,4 kg *1 oignon* *1 cuillerée à soupe de curry* *30 g de beurre* *30 g de farine* *1/2 l de crème fraîche felix potin* *50 g de beurre* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 chinois* *1 sauteuse* *1 feuille à fendre (gros couteau permettant de trancher les os)* *1 fouet à sauce*



Conseil : *accompagnez d'un riz pilaf et de différents chutneys.*
Vin : *Côtes de Provence rosé.*

POULET À LA DIAVOLA

Préparation : *10 mn* **Cuisson** : *45 mn*

1. Découpez le poulet en morceaux. Salez et poivrez-les. Faites chauffer 3 cuillerées d'huile d'olive dans la cocotte. Faites dorer les morceaux de poulet. Quand ils sont dorés des deux côtés, ajoutez dans la cocotte la tomate coupée en quartiers et l'oignon piqué. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire environ 30 mn.
2. Préparez la sauce à la diable pendant que le poulet cuit : épluchez les échalotes et hachez-les ; faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une casserole et mettez-y les échalotes à dorer sur feu moyen. Ajoutez le vin blanc sec et faites réduire la sauce de moitié. Ajoutez le ketchup, la sauce Worcester, 3 gouttes de tabasco, salez. Portez à ébullition.
3. Dressez les morceaux de poulet dans le plat de service, arrosez de jus de cuisson. Servez la sauce en saucière.

Ingrédients et matériel

1 poulet de 1,2 kg
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 tomate
1 oignon piqué de 1 clou de girofle
2 échalotes
1 dl de vin blanc sec felix potin
2 dl de sauce ketchup
1 cuillerée à café de sauce Worcester
3 gouttes de tabasco
Sel, poivre

Matériel

1 cocotte



Conseil : *passez les morceaux de poulet dans de l'œuf battu et de la chapelure avant de les dorer.*
Vin : *Côtes de Provence rouge.*

POULET FRIT LOUISIANE

Préparation : *10 mn + 2 h* **Cuisson :** *7 mn*

1. Coupez les blancs de poulet en escalopes assez fines. Disposez-les dans un saladier, arrosez de lait, et laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 h.
2. Sortez les blancs de poulet du réfrigérateur, et épongez-les à l'aide d'un linge ou de papier absorbant.
3. Dans un grand bol mélangez soigneusement le curry, la farine et le sel. Quand ces ingrédients sont bien mélangés, versez cette poudre colorée dans une assiette creuse. Etalez les escalopes de blanc de poulet une à une dans l'assiette. Retournez-les. Il faut que la poudre soit collée tout autour, de manière aussi homogène que possible.
4. Plongez les escalopes dans l'huile de friture bien chaude, et laissez-les dorer pendant 7 mn.
5. Egouttez-les à nouveau avant de servir. Servez avec 1 citron coupé en quartiers, que chacun pressera à volonté sur sa part.

Ingrédients et matériel	
400 g de blanc de poulet *4 dl de lait* *3 cuillerées à soupe de farine* *1 cuillerée à café de sel* *2 cuillerées à café de curry* *1 l d'huile à friture* *1 citron*	**Matériel** *1 bain de friture ou 1 friteuse* *1 linge ou du papier absorbant*



Conseil : *vous pouvez frire les cuisses de la même manière. Prévoyez une cuisson plus longue.*
Vin : *Côtes de Provence rosé.*

POULET DE LA GRENADE

Préparation : *10 mn* **Cuisson :** *1 h*

1. Salez et poivrez l'intérieur du poulet. A l'aide d'une ficelle, fixez le lard sur le dos de la volaille.
2. Posez le poulet dans un plat allant au four. Ajoutez le beurre en petits morceaux, les feuilles de sauge et de laurier, arrosez d'huile, et assaisonnez légèrement de sel et de poivre. Enfournez à four moyen, (200 °C, thermostat 6/7).
3. Pendant le début de la cuisson, coupez les grenades en deux. Vous verrez apparaître les grains de grenade d'un joli rouge transparent. Egrenez les grenades.
4. A mi-cuisson, au bout d'environ 30 mn, ajoutez les grains de 2 grenades dans le plat. Ajoutez également le miel. Tournez pour qu'il se répartisse. Remettez au four, et laissez cuire encore 30 mn.
5. Pour servir, découpez le poulet. Disposez les morceaux sur un plat de service. Parsemez de grains de grenade cuits, et de grains de grenade crus, décoratifs et croquants. Ils apporteront une note de fraîcheur inattendue et très appréciée. Versez le jus de cuisson sur le plat et servez.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *100 g de lard maigre* *60 g de beurre* *3 grenades mûres* *1 cuillerée à soupe de miel* *1 feuille de laurier* *1 feuille de sauge* *2 cuillerées à soupe d'huile felix potin* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 plat allant au four* *Ficelle de cuisine*



Conseil : *décorez avec des feuilles de sauge ou de menthe fraîches.*
Vin : *Cabernet d'Anjou.*

POULET HONGROISE

Préparation : *10 mn* **Cuisson** : *40 mn*

1. Demandez à votre volailler de découper votre poulet, ou coupez-le vous-même en morceaux. Faites chauffer huile et beurre dans la cocotte. Faites-y revenir les morceaux de poulet, en les tournant pour qu'ils dorent de tous les côtés. Comptez environ 2 mn de chaque côté. Sortez-les et réservez-les.
2. Epluchez et hachez l'échalote finement. Ajoutez la farine dans la cocotte en remuant pour obtenir un fond de sauce. Ajoutez l'échalote hachée et le paprika. Mouillez avec le vin blanc et 1 dl d'eau. Tournez toujours pour que tous les ingrédients se mélangent. Salez généreusement. Colorez avec le concentré de tomate. Poivrez. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.
3. Remettez les morceaux de poulet dans la cocotte. Portez à ébullition. Couvrez, et laissez cuire 30 mn à feu doux. Servez dans un plat creux.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1 kg *1 échalote* *1 cuillerée à soupe d'huile* *30 g de beurre* *felix potin* *2 cuillerées à soupe* *de paprika* *1 cuillerée à soupe* *de concentré de tomate* *1 dl de vin blanc sec* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte*



Conseil : *accompagnez de riz créole.*
Vin : *Sylvaner.*

POULET DES ILES

Préparation : *20 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Faites chauffer un peu d'huile dans une cocotte.
   Salez et poivrez le poulet, versez un peu de sel et de poivre à l'intérieur de la volaille. Faites-la dorer dans la cocotte, de tous les côté.
2. Epluchez et hachez oignons et échalotes. Ajoutez-les dans la cocotte.
3. Faites chauffer le Rhum dans une petite casserole. Quand il est près de l'ébullition, versez-le sur le poulet, et flambez.
4. Pressez le citron. Arrosez le poulet de 2 cuillerées de jus d'ananas, et d'une de jus de citron. Couvrez, et laissez cuire 25 mn à petit feu.
5. Pendant ce temps, coupez les tranches d'ananas en dés d'environ 1 cm de côté. Ajoutez-les dans la cocotte. Vérifiez l'assaisonnement, et rectifiez-le éventuellement. Laissez cuire encore 30 mn. Servez très chaud.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1 kg *4 tranches d'ananas* *2 cuillerées à soupe de jus d'ananas* *2 gros oignons* *2 échalotes* *1 verre à liqueur de Rhum felix potin* *1 citron* *Un peu d'huile* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte* *1 presse-citron*



Conseil : *l'ananas en conserve s'adapte parfaitement à cette recette ; renforcez l'assaisonnement.*
Vin conseillé : *Gros Plant.*

POULET MALGACHE AU MIEL

Préparation : *10 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Salez et poivrez l'intérieur du poulet. Ecrasez les gousses d'ail sans les éplucher, et glissez-les dans le poulet. Badigeonnez-le de miel (avec 1 cuillerée à soupe de miel) sur toutes ses faces.
2. Versez l'huile dans une cocotte. Faites la chauffer un peu, et faites-y dorer le poulet sur toutes ses faces. Arrosez d'un peu d'eau. Ajoutez les oignons épluchés et piqués d'un clou de girofle chacun dans la cocotte. Couvrez, et laissez cuire à feu doux pendant 45 mn.
3. Pressez l'orange. Quand le poulet est cuit, sortez-le de la cocotte, et réservez-le au chaud. Laissez tiédir le jus de cuisson, et dégraissez-le. Versez ensuite le vinaigre dans la cocotte. Ajoutez le miel et le jus d'orange. Portez à ébullition. Arrosez le poulet de cette sauce, et servez.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg bridé *3 cuillerées à soupe de miel liquide* *2 oignons piqués de 2 clous de girofle* *2 gousses d'ail* *2 cuillerées à soupe d'huile* *1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre* *1 orange* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte*



Conseil : *accompagnez de pommes-chips, ou plus simplement de riz créole.*
Vin conseillé : *Muscadet.*

POULET À LA TURQUE

Préparation : *40 mn* **Cuisson** : *40 mn*

1. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer les morceaux de poulet. Retournez-les pour qu'ils dorent de tous les côtés. Quand ils commencent à prendre couleur, ajoutez le laurier émietté. Epluchez et hachez les oignons, et mettez-les dans la cocotte.
2. Faites griller les poivrons au four (position gril) pendant 10 mn. Leur peau doit être boursouflée. Retirez-la, et coupez la chair en lanières. Coupez la tomate en quartiers. Ajoutez poivrons et tomate dans la cocotte, ainsi que les graines de coriandre. Salez et poivrez.
3. Portez le bouillon à ébullition. Si vous avez pris un cube, faites-le dissoudre dans un demi-litre d'eau bouillante. Parfumez d'une pincée de safran, et mouillez le poulet avec ce bouillon.
4. Couvrez la cocotte. Mettez-la à four chaud (240 °C, thermostat 8). Laissez cuire encore 25 mn environ. Servez les morceaux de poulet nappés du jus de cuisson.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg découpé *2 oignons moyens* *1 poivron vert* *1 poivron rouge* *1 tomate* *1 feuille de laurier* *10 graines de coriandre* *1 pincée de safran* *3 cuillerées à soupe d'huile d'olive felix potin* *1/2 l de bouillon de poule*	*(1 cube de concentré)* *Sel, poivre* **Matériel** *1 cocotte allant au four*



Conseil : *vous pouvez ajouter 250 g de riz dans la cocotte, en même temps que les oignons.*
Vin : *Coteaux du Libron.*

POULET AU WHISKY

Préparation : *10 mn* **Cuisson :** *50 mn*

1. Si vous n'avez pas demandé à votre volailler de découper le poulet, coupez-le en 4 ou 6 morceaux.
2. Epluchez l'échalote et hachez-la; épluchez l'ail et pilez-le.
3. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte; faites blondir les morceaux de poulet dans le beurre et l'huile chauds; ajoutez l'échalote hachée; laissez-la cuire à feu doux; salez; poivrez; ajoutez l'ail pilé.
4. Egouttez les fonds d'artichauts. Coupez-les en gros morceaux. Ajoutez-les dans la cocotte. Arrosez de Whisky et portez à ébullition. Mélangez bien; couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 25 mn.
5. Sortez les morceaux de poulet de la cocotte et réservez-les au chaud. Versez la crème fraîche dans la cocotte, tournez à la cuillère de bois à feu doux pendant 5 mn.
6. Avant de servir, vérifiez l'assaisonnement et dressez le poulet dans un plat creux. Nappez de sauce.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *1 échalote* *1 gousse d'ail* *1 dl de Whisky* *250 g de crème fraîche* *4 fonds d'artichauts en conserve* *30 g de beurre* *2 cuillerées à soupe d'huile* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 cocotte* *1 cuillère en bois*



Conseil : *rincez les fonds d'artichauts à l'eau vinaigrée pour leur ôter le goût de conserve.*
Vin : *Gros Plant.*

CHAPON AU CHAMPAGNE

Préparation : *10 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Demandez à votre volailler de brider le poulet. Sinon, ficelez-le pour qu'il se tienne bien. Salez et poivrez-le.
2. Allumez votre four (240 °C, thermostat 8). Sur le feu, faites fondre 50 g de beurre dans le plat allant au four ; quand celui-ci est fondu, mettez le poulet dans le plat, en le retournant dans le beurre afin de l'en enduire entièrement. Faites-le dorer de tous les côtés.
3. Quand il est bien doré, enfournez-le. Comptez 1 h de cuisson. Retournez-le au moins deux fois.
4. Préparez un beurre manié en mélangeant à la fourchette 25 g de beurre et une cuillerée de farine.
5. Quand le poulet est cuit et bien doré, sortez-le du four ; réservez-le au chaud. Versez le Champagne dans le plat de cuisson ; grattez le fond du plat à l'aide d'une spatule en bois pour dissoudre les sucs de viande ; laissez réduire doucement ; quand la sauce a pris une belle couleur brune, ajoutez le beurre manié ; remuez bien. Laissez cuire pendant 5 mn encore.
6. Découpez le poulet et dressez-le sur un plat de service chaud. Servez la sauce en saucière.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *3 dl de Champagne sec* *1 cuillerée à dessert de farine* *75 g de beurre felix potin* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 plat allant au four* *Ficelle de cuisine* *1 spatule en bois*



Conseil : *un mets sera toujours plus réussi si vous pensez à chauffer le plat au préalable.*
Vin : *Champagne ou Mousseux.*

FRICASSÉE DE POULET

Préparation : *20 mn* **Cuisson** : *40 mn*

1. Epluchez les oignons. Coupez-les en quartiers. Faites fondre une noix de beurre dans une sauteuse, et faites-y blondir les oignons à feu doux. Saupoudrez-les de sucre en poudre, mouillez d'un peu d'eau, couvrez et laissez cuire environ 10 mn toujours à feu doux.
2. Nettoyez les champignons de Paris. Enlevez les pieds terreux. Lavez les champignons. Essuyez-les soigneusement. Coupez-les en lamelles. Passez les lamelles de champignons au citron. Faites chauffer 30 g de beurre dans une poêle. Dès qu'il mousse, mettez-y les champignons à revenir. Salez et poivrez. Laissez cuire environ 10 mn, et sortez-les du feu.
3. Salez et poivrez les morceaux de poulet. Faites chauffer l'huile et un peu de beurre dans une cocotte. Mettez-y les morceaux de poulet à colorer des deux côtés pendant 10 mn.
4. Epluchez et hachez les échalotes. Ajoutez-les dans la cocotte. Mouillez avec le vin rouge, le Cognac et le jus de cuisson des champignons. Ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire environ 30 mn à feu moyen.
5. En fin de cuisson, ajoutez dans la cocotte les champignons, les oignons et l'estragon haché. Liez la sauce avec la crème fraîche. Servez le poulet entouré des légumes. Nappez de sauce.

recette originale ou de fête

Ingrédients et matériel

1 poulet de 1,2 kg coupé en morceaux
8 petits oignons blancs
1 cuillerée à café de sucre en poudre
200 g de champignons de Paris
2 échalotes
3 dl de vin rouge
1 verre à alcool de Cognac
1/2 citron
1 cuillerée à soupe d'estragon haché
Bouquet garni
1 cuillerée à soupe de crème fraîche felix potin
2 cuillerées à soupe d'huile
80 g de beurre
Sel, poivre

Matériel

1 cocotte
1 sauteuse
1 poêle



Conseil : *choisissez un vin léger (Gamay si possible), qui parfumera la sauce sans l'alourdir.*
Vin : *le vin de la cuisson.*

POULET À L'ANANAS

Préparation : *30 mn (la veille)* **Cuisson** : *1 h*

1. La veille du jour où vous servirez le poulet, salez-le et poivrez-le ; frottez-le avec la moitié du citron pour qu'il soit bien imprégné de jus. Pelez une orange ; coupez grossièrement la pulpe ; arrosez-la de 3 cuillerées à dessert de Rhum et glissez cette préparation à l'intérieur du poulet que vous laissez ainsi jusqu'au lendemain.
2. Le lendemain, faites chauffer votre four (240 °C, thermostat 8). Posez le poulet sur un côté dans le plat allant au four. Enfournez-le et laissez-le rôtir 1 h, en le retournant au moins deux fois.
3. Versez le jus d'un demi-citron dans une petite casserole avec le sucre ; faites chauffer en remuant la casserole pour obtenir un caramel blond foncé. Epluchez l'ananas, coupez-le en tranches ; retirez la partie fibreuse centrale ; recueillez le jus et ajoutez-le au caramel.
4. Arrosez le poulet avec cette sauce et le reste du Rhum ; 10 mn avant la fin de la cuisson, mettez les tranches d'ananas dans le plat de cuisson.
5. Découpez le poulet, disposez-le sur le plat de service, entouré des tranches d'ananas. Pressez une orange et ajoutez le jus à la sauce dans le plat de cuisson. Poivrez. Passez la sauce au chinois au-dessus d'une petite casserole. Donnez un bouillon. Versez en saucière et servez.

recette originale ou de fête

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg bridé *1 petit ananas frais* *2 oranges* *1 citron* *50 g de beurre* *1 dl de Rhum felix potin* *20 g de sucre* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 plat allant au four* *1 presse-citron* *1 chinois*



Conseil : *goûtez la sauce en fin de cuisson pour pouvoir rectifier l'assaisonnement.*
Vin : *Juliénas.*

POULET AUX GIROLLES

Préparation : *10 mn* **Cuisson :** *35 mn*

1. Découpez le poulet. Faites chauffer une noix de beurre dans la sauteuse. Mettez les morceaux de poulet dans la sauteuse à feu doux pour qu'ils ne dorent pas. Laissez-les cuire doucement.
2. Enlevez les pieds terreux des champignons, lavez-les rapidement, et essuyez-les soigneusement. Mettez-les dans une poêle avec le reste du beurre. Faites-les sauter à feu vif jusqu'à ce que toute leur eau se soit évaporée.
3. Hachez l'ail et l'échalote. Baissez le feu sous les champignons, et ajoutez l'ail, l'échalote et le persil hachés. Salez, poivrez, et laissez cuire à feu très doux.
4. Pelez les tomates après les avoir plongées quelques secondes dans l'eau bouillante. Coupez-les en deux, et pressez pour les épépiner. Coupez la chair en dés grossiers. Mettez-les dans la sauteuse avec le poulet. Mouillez avec le Porto, salez, poivrez. Remontez le feu et portez à ébullition. Laissez bouillir pendant 5 mn.
5. 10 mn avant de servir, ajoutez les champignons dans la sauteuse, et laissez mijoter à petit feu.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *200 g de girolles* *75 g de beurre* *2 tomates* *2 cuillerées à soupe de persil haché* *1 échalote* *1/2 gousse d'ail* *2 cuillerées à soupe de Porto* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 sauteuse* *1 poêle*



Conseil : *préférez les girolles sèches aux girolles en conserve. Elles ont plus de saveur.*
Vin : *Château Haut-Linas.*

POULET AUX HUÎTRES

Préparation : *25 mn* **Cuisson :** *1 h*

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg bridé *12 huîtres* *4 tranches de pain de mie felix potin* *125 g de beurre* *30 g de farine* *5 cl de vin blanc sec* *1 cuillerée à soupe de crème fraîche* *Bouquet garni (thym, laurier)*	*1 oignon* *Sel, poivre* **Matériel** *1 poêle* *1 sauteuse*

1. Faites rôtir le poulet. Salez et poivrez. Enduisez-le de beurre. Enfournez-le à mi-hauteur dans un four chaud (220 °C, thermostat 7). Laissez-le cuire 45 mn, en le retournant au moins deux fois, et en l'arrosant.
2. Pendant ce temps, nettoyez soigneusement les huîtres. Faites-les ouvrir, en les faisant chauffer dans une poêle couverte. Sortez les huîtres de leur coquille. Récupérez l'eau de cuisson et passez-la.
3. Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir doucement dans 30 g de beurre. Quand il blondit, saupoudrez-le de farine. Laissez prendre couleur, puis mouillez avec le vin blanc et le jus des huîtres ; aromatisez avec le bouquet garni. Poivrez, mais ne salez pas, car l'eau des huîtres est salée. Faites cuire à petit feu, en écumant régulièrement.
4. Faites dorer les tranches de pain au beurre. Quand le poulet est cuit, sortez-le du four. Laissez refroidir son jus de cuisson, et dégraissez-le. Versez le jus dégraissé dans la sauce. Faites pocher les huîtres dans cette sauce. Quand elle frémit, liez avec la crème fraîche, et sortez du feu.
5. Dressez le poulet sur un plat chaud. Entourez des tranches de pain dorées, sur lesquelles vous déposerez les huîtres pochées. Nappez de sauce.



Conseil : *même ceux qui habituellement n'aiment pas les huîtres apprécieront cette recette.*
Vin : *Entre-deux-Mers.*

POULET À L'INFUSION DE THÉ

Préparation : *15 mn* **Cuisson :** *1 h*

1. Amenez à ébullition un litre d'eau salée. Plongez le poulet dans l'eau bouillante pendant 3 à 4 mn. Egouttez-le et jetez l'eau de cuisson.
2. Lavez et épluchez tous les légumes. Portez à ébullition un litre d'eau. Faites-y infuser une pincée de thé. Passez le thé au-dessus du faitout. Ajoutez les légumes et le poulet dans l'infusion de thé. Salez et poivrez. Faites cuire le tout à feu doux pendant 45 mn.
3. En fin de cuisson, prélevez le bouillon du poulet. Faites-y infuser le reste du thé. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et laissez cuire à feu doux pendant une minute sans cesser de remuer pour que la farine ne prenne pas de couleur. Mouillez petit à petit avec le bouillon au thé jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Ajoutez enfin la crème fraîche, laissez réduire un peu et versez dans une saucière.
4. Découpez le poulet. Servez-le entouré de tous ses légumes.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *4 carottes* *3 gros oignons* *1 branche de céleri* *1 cuillerée à soupe de thé de Ceylan* *30 g de beurre* *20 g de farine* *1 jaune d'œuf* *1 dl de crème fraîche felix potin* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 faitout* *1 passoire*



Conseil : *glissez quelques feuilles de thé à l'intérieur du poulet avant de le faire cuire.*
Vin : *Médoc.*

POULET À LA LANGOUSTE

Préparation : *30 mn* **Cuisson** : *1 h*

1. Faites chauffer 25 g de beurre et 2 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites dorer les morceaux de poulet de tous les côtés. Au bout de 10 mn, salez et poivrez. Ajoutez une feuille de laurier et une branche de thym. Couvrez, et laissez cuire à feu moyen.

2. Lavez et épépinez les tomates. Rincez les petits pois. Ajoutez-les dans la sauteuse au bout de 15 mn de cuisson. Recouvrez, et laissez cuire encore 15 mn. Sortez alors la sauteuse du feu.

3. Pendant ce temps, attachez les pattes de la langouste. Remplissez d'eau un grand faitout, et placez-y la langouste. Salez d'une pincée de gros sel. Portez à ébullition, et laissez cuire 10 mn après l'ébullition.

4. Quand la langouste est cuite, sortez-la du faitout. Détachez la tête de la queue. A l'aide d'un bon couteau, découpez la queue en deux dans le sens de la longueur, côté ventre. Coupez la chair de la langouste en dés. Faites sauter les dés de langouste au beurre dans une poêle. Arrosez de Cognac et flambez.

5. Versez les dés de langouste dans la sauteuse. Réchauffez un peu le tout. Dressez dans un plat de service chaud et servez.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1 kg coupé en morceaux *1 langouste de 600 g vivante* *4 tomates mûres* *1 verre à liqueur de Cognac* *150 g de petits pois felix potin en conserve* *75 g de beurre* *2 cuillerées à soupe d'huile*	*2 cuillerées à soupe de farine* *Thym, laurier* *Sel, poivre* *1 pincée de gros sel* **Matériel** *1 sauteuse* *1 faitout*



Conseil : *si vous n'êtes pas en fonds, préférez des langoustines congelées.*
Vin : *Monbazillac.*

POULET AU LARD

Préparation : *15 mn* **Cuisson :** *40 mn*

1. Coupez le poulet en 4 morceaux. Roulez chaque morceau dans une tranche de lard. Pelez et émincez les oignons. Lavez les tomates.
2. Tapissez un plat allant au four d'oignons émincés. Posez les morceaux de poulet sur le lit d'oignons, en alternance avec les tomates. Arrosez d'huile d'olive. Emiettez les feuilles de laurier et le bouquet de thym. Parsemez le plat de thym et laurier. Salez et poivrez.
3. Faites cuire à four chaud (240 °C, thermostat 8) pendant 40 mn. Ce plat délicat et rustique convient très bien aux repas du dimanche.

Ingrédients et matériel	
1 poulet de 1,2 kg *3 tomates* *2 oignons* *4 tranches de poitrine fumée* *2 cuillerées à soupe d'huile d'olive* *2 feuilles de laurier* *1 bouquet de thym* *Sel, poivre*	**Matériel** *1 plat allant au four*



Conseil : *en hiver, remplacez les tomates par des pruneaux gonflés dans de l'eau tiède.*
Vin : *Bergerac rouge.*

POULET VAPEUR AUX PETITS LÉGUMES

Préparation : *20 mn* **Cuisson** : *2 h 30*

1. Préparez un bouillon en faisant cuire dans 2 l d'eau : l'os de veau, les carottes, les abattis du poulet, le bouquet garni. Salez et poivrez, portez à ébullition, et laissez cuire 1 h 30.
2. Pelez et lavez les petites carottes. Lavez le poireau, et coupez le vert. Otez les feuilles du céleri, coupez le blanc en 4. Epluchez et lavez les navets. Salez et poivrez l'intérieur du poulet.
3. Dégraissez le bouillon, et versez-le dans la partie basse de la couscoussière. Disposez le poulet dans le panier, avec ses petits légumes. Faites cuire à feu fort et à couvert pendant 30 mn. Il faut que le bouillon soit à ébullition pour qu'il produise de la vapeur qui cuit le poulet et ses légumes. Au bout de 30 mn, enlevez le couvercle, et laissez encore cuire 30 mn.
4. En fin de cuisson, prélevez 2 dl (2 verres) de bouillon. Faites-le réduire encore à feu vif. Ajoutez la crème fraîche. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement.
5. Servez le poulet et ses petits légumes sur un plat de service chaud, et la sauce à part, en saucière. Accompagnez de gros sel et de cornichons.

Ingrédients et matériel

1 poulet de 1,2 kg bridé
8 petites carottes
4 petits navets
1 petit poireau
1 branche de céleri

Pour le bouillon
1 os de veau
3 carottes
Bouquet garni
Les abattis du poulet (cou, ailerons, pattes)
Sel, poivre

Pour la sauce
2 cuillerées à soupe de crème fraîche felix potin

Matériel
1 couscoussière
ou 1 faitout-vapeur
ou 1 autocuiseur



Conseil : *vous pouvez utiliser un simple panier à salade dans une grande casserole.*
Vin : *Saint-Emilion.*

TABLE DES RECETTES

I. Recettes classiques

II. Recettes économiques

III. Recettes régionales

IV. Recettes étrangères

V. Recettes originales et de fête

PHOTOGRAPHIES :
Document de couverture : Editoriale Del Drago. *Illustrations* : les services de presse de CEDAL Relations Publiques p. 87 ; Paris-Graphic p. 5, 11, 15, 19, 23, 27, 35, 43, 47, 49, 59, 75, 77, 81 ; Société GALINA p. 17, 21, 37, 51, 63, 67 ; ELLE SCOOP Bouillaud p. 13, 29, 41, 83, 91, 93 ; Grazia-Mondadoripress p. 33, 55, 65 ; Editoriale Del Drago p. 25, 31, 39, 61, 89.

Imprimé en Italie par
Tipolitografia G. Canale & C. S.p.A. - Turin

Photocomposition : S.C.P., 33000 Bordeaux.
Photogravure : VERNON, 75005 Paris.

ISBN 2-903866-08-2